

МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ РАЗЛИЧНЫХ АМПЛУА

Гуров Е.И.

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Игровая деятельность футболиста в большей степени зависит от уровня его специальной физической подготовленности, которая является основой проявления высокого технического мастерства [1,2]. В свою очередь уровень специальной физической подготовленности характеризуется развитием двигательных способностей и физических качеств, обуславливающих и регламентирующих специальную работоспособность спортсмена.

Футболисты различных амплуа, выполняющих различную, специфическую работу, имеют разную структуру физической подготовленности и различный уровень развития ее основных компонентов [3].

Анализ специальной научно-методической литературы показал, что вопрос индивидуализации специальной физической подготовки футболистов в связи с их игровым амплуа разработан недостаточно [4,5].

В настоящее время обозначилась необходимость совершенствования системы подготовки футболистов с учетом игровых амплуа, которая диктуется тенденциями развития современного спорта и значимой потребностью практики в более рациональных технологиях обеспечения необходимого уровня подготовленности спортсменов на всех этапах многолетнего тренировочного процесса.

Цель исследования: теоретически разработать и экспериментально обосновать методику специальной физической подготовки футболистов 15-16 лет различных амплуа.

С целью экспериментального обоснования и проверки эффективности разработанной программы специальной физической подготовки футболистов 15-16 лет различных амплуа было проведено итоговое тестирование.

В таблице 1 представлены показатели контрольной и экспериментальной групп до и после окончания педагогического

эксперимента. А также указаны темпы прироста исследуемых показателей футболистов 15-16 лет.

Анализ полученных результатов позволяет констатировать то, что в экспериментальной группе статистически достоверно увеличились показатели стартовой и дистанционной скорости (15 м с места и 15 м с хода), темпы прироста данных показателей соответственно в среднем возросли на 2,0 % ($p < 0,01$) и 3,6 % ($p < 0,05$) (таблица 1, рисунок 1).

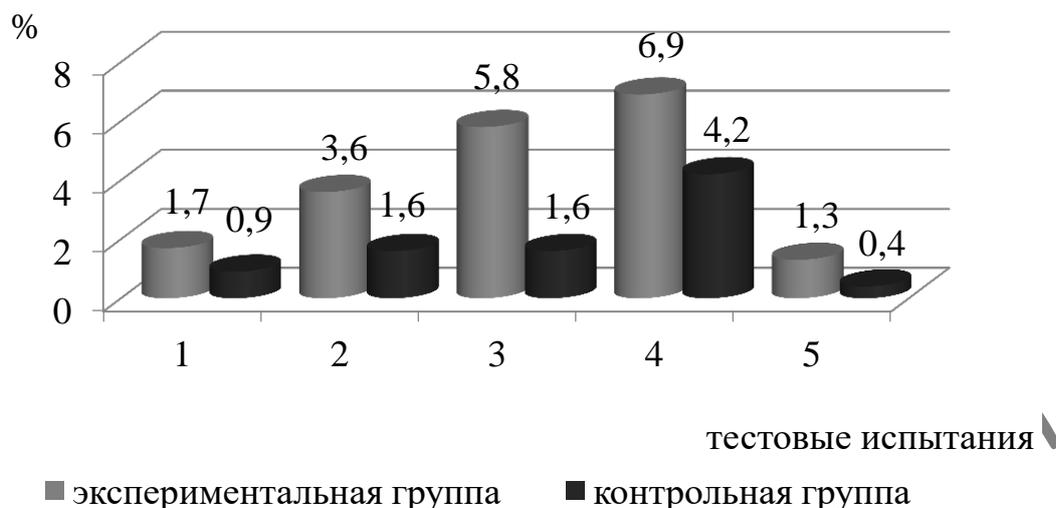
Необходимо отметить, что существенно увеличился показатель общей выносливости, определяемый в тесте 12-минутный гладкий бег – на 6,9 % ($p < 0,01$) у испытуемых экспериментальной группы, у футболистов контрольной группы статистически значимых различий не выявлено ($p > 0,05$).

В экспериментальной группе достоверно увеличились результаты специальной (скоростной выносливости), в начале эксперимента данный показатель составил $65,1 \pm 0,6$ с; в конце – $61,3 \pm 0,3$ ($p < 0,01$), показатель скоростно-силовых способностей, соответственно: $12,66 \pm 0,14$ и $12,83 \pm 0,13$ с ($p < 0,01$).

Таблица 1 – Значение показателей физической подготовленности футболистов экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента

Контрольно-педагогические испытания	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	$\bar{X} \pm m$ (n=12)		$\bar{X} \pm m$ (n=15)	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
15 м с места, с	$2,39 \pm 0,01$	$2,35 \pm 0,01^{**}$	$2,34 \pm 0,02$	$2,32 \pm 0,02^*$
15 м с хода, с	$1,95 \pm 0,02$	$1,88 \pm 0,02^*$	$1,88 \pm 0,01$	$1,85 \pm 0,01$
Челночный бег 7х50 м, с	$65,1 \pm 0,6$	$61,3 \pm 0,5^{**}$	$64 \pm 0,5$	$63,0 \pm 0,4$
12 мин бег, м	2975 ± 17	$3180 \pm 34^{**}$	3078 ± 33	$3207 \pm 37^*$
5-ый прыжок, м	$12,66 \pm 0,14$	$12,83 \pm 0,13^{**}$	$12,66 \pm 0,13$	$12,71 \pm 0,13$

Примечание: достоверность различий * - при $p < 0,05$; ** - при $p < 0,01$.



Условные обозначения: 1 – бег 15 м с места; 2 – бег 15 м с хода; 3 – челночный бег 7x50 м; 4 – 12-минутный бег; 5 – 5-ый прыжок.

Рисунок 1 – Темпы прироста показателей физической подготовленности футболистов экспериментальной и контрольной групп (%)

Проведенное тестирование физической подготовленности юных футболистов 15-16 лет контрольной и экспериментальной групп позволило оценить темпы прироста проявления их двигательных способностей (рисунок 1).

При анализе темпов прироста у юношей экспериментальной группы наименьший прирост наблюдается в показателях скоростно-силовых способностей – 1,3%, наибольший результат отмечен при выполнении теста на общую выносливость – 6,9 %.

У испытуемых контрольной группы наименьший прирост отмечается в показателе стартовой скорости – 0,9 %. Наибольший прирост выявлен при изучении общей выносливости – 4,2 %.

Анализ объема и качества технико-тактических действий футболистов экспериментальной группы, зарегистрированных в контрольных играх, показал существенное увеличение их основных показателей после внедрения и апробации разработанной методики (таблица 2, рисунок 2).

Анализ полученных данных позволил выявить, что показатель суммы точных технико-тактических действий имеет статистически значимые различия. Следует отметить, что у юношей экспериментальной группы при исходном тестировании он равен 44,8 кол-во раз, при итоговом – 57,3 кол-во раз ($p < 0,001$). Результат статистически достоверен, разница в исследуемом показателе составляет 12,5 кол-во раз.

При этом выявлено, что данный показатель у испытуемых контрольной группы статистически значимых различий не имеет: исходное тестирование – 38,1 кол-во раз; итоговое – 39,4 кол-во раз ($p > 0,05$). Результат статистически не достоверен, разница в исследуемом показателе составляет 1,3 кол-во раз.

При оценке суммы неточных технико-тактических действий у юношей экспериментальной группы в исходном тестировании показатель составил – 15,5 кол-во раз, при итоговом – 12,5 кол-во раз. Результат увеличился на 3, что является достоверно значимым результатом. У детей контрольной группы статистически значимых различий не выявлено ($p > 0,05$).

Анализ полученных данных показал, что у юных футболистов экспериментальной группы наблюдается положительная динамика результатов коэффициента надежности игрока и команды. На начальном этапе показатель составил – 71,4, при итоговом – 81,7 ($p < 0,001$). Результат увеличился на 10,3.

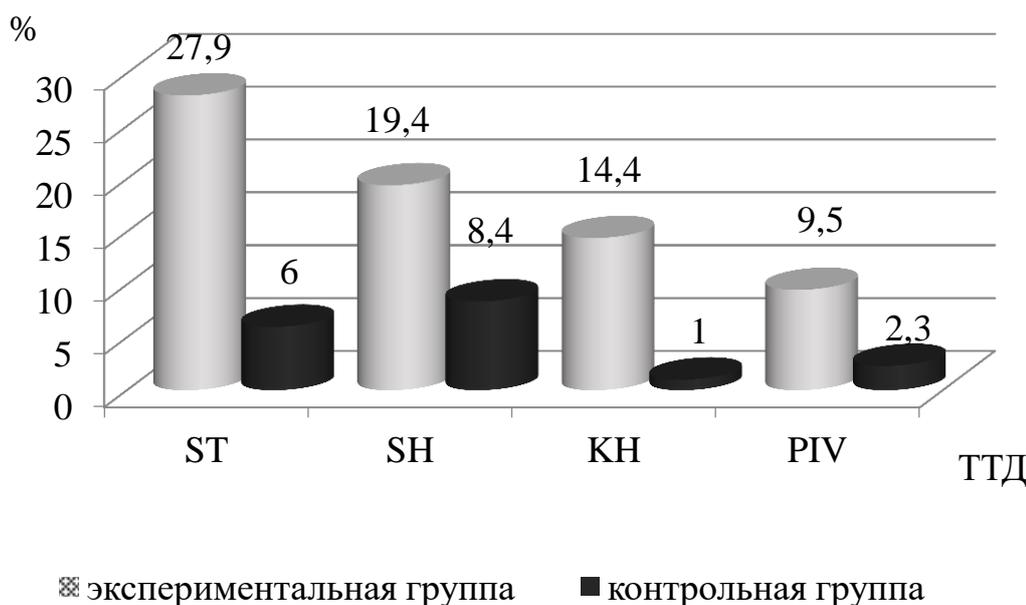
Изменились показатели индивидуального вклада игрока. На начальном этапе в экспериментальной группе показатель равен 6,3, в конце эксперимента он составил 6,9. Результаты статистически достоверны в экспериментальной группе, разница между начальным и итоговым показателем составила 0,4 с.

В контрольной группе на начальном этапе показатель составил 4,4, при итоговом тестировании – 4,3. Разница между начальным и итоговым показателем составила 0,1 с.

Таблица 2 – Значение показателей технико-тактических действий футболистов экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента

Контрольно-педагогические испытания	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	$\bar{X} \pm m$ (n=12)		$\bar{X} \pm m$ (n=15)	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
ST	44,8±2,7	57,3±5,5**	38,1,6±2,9	39,4±2,4
SH	15,5±1,9	12,5±1,5	14,3±2,2	15,5±1,9
КН	71,4±2,7	81,7±1,7**	65,5±3,1	59,9±2,2
PIV	6,3±1,0	6,9±0,7	4,4±0,7	4,3±0,5

Примечание: достоверность различий * - при $p < 0,05$; ** - при $p < 0,01$



Условные обозначения: ST– точные технико-тактические действия; SH – неточные технико-тактические действия; КН – коэффициент надежности игрока и команды; PIV – показатель индивидуального вклада игрока.

Рисунок 2 – Темпы прироста показателей технико-тактических действий футболистов экспериментальной и контрольной групп (%)

Прирост точных технико-тактических действий за период эксперимента составил 27,9% у футболистов экспериментальной группы и – 6,0 % в контрольной группе (рисунок 2).

Прирост неточных технико-тактических действий за период эксперимента в экспериментальной группе составил – 19,4 %, а у юношей контрольной группы – 8,4 %.

Анализируя показатели прироста коэффициента надежности игрока и команды за период эксперимента, следует отметить, что в экспериментальной группе он составил – 14,4 %, а у юношей контрольной группы – 1,0 %.

Значительно (9,5 %) увеличился показатель индивидуального вклада игроков экспериментальной группы. При этом в контрольной группе темп прироста данного показателя составил – 2,3 %.

Таким образом, анализ результатов, полученных после проведенного педагогического эксперимента, позволяет констатировать, что по большинству параметров испытуемые экспериментальной группы показали достоверно высокие результаты по сравнению с юношами контрольной группы, что доказывает положительное влияние разработанной методики.

Разработанная методика специальной физической подготовки футболистов различных игровых амплуа создает основу для управления развитием доминирующих двигательных способностей и повышает их уровень.

Список литературы

1. Аверьянов, И.В. Обоснование выбора средств совершенствования координационных способностей на начальном этапе спортивной подготовки футболистов / И.В. Аверьянов, И.Ю. Горская // Физкультурное образование Сибири. – 2009. – № 2. (23). – С. 35-39.
2. Алабин, В.Г. Комплексный контроль в спорте / В.Г. Алабин // Теория и практика физической культуры. – 2005. - № 3. – С. 43-46.
3. Альравашдех, Б.А. Эффективные пути управления учебно-тренировочным процессом юных футболистов / Б.А. Альравашдех // Мир спорта. – 2010. – № 1. – С. 53-59.
4. Антипов, А.В. Исследование физической подготовленности юных футболистов 12 – 14 лет различных вариантов развития / А.В. Антипов // Здоровье и здоровый образ жизни: матер. У Рос. науч.-практ. конф. / СГУ. – Смоленск, 2007. – С. 421-422.
5. Бауэр, В.Г. Научно-организационные основы системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Г. Бауэр. – М., 2004. – 26 с.